

هضم بهتر غذا بعد از پر خوری



شادفر

در اثر پر خوری دستگاه گوارش سخت کار و سطح طبیعی آنزیم ها و هورمون ها را مختل می کند. اگر به خاطر عادت به پر خوری احساس نفخ آزار دهنده ای دارید در اینجا چند نکته برای کمک به دستگاه گوارش را یادآوری می کنیم.

- **قدم بزنید.** پیاده روی می تواند به تحریک سیستم گوارش و به یکنواخت شدن سطح قند خون کمک کند. با این حال از ورزش های شدید خودداری کنید. زیرا این کار سبب افزایش جریان خون به پاها یا بازوها به جای روده می شود.
- **آب بنوشید.** سعی کنید لیوان آب را جرعه جرعه و نه یک بار بنوشید. در طول روز آب زیاد بنوشید. نوشیدن آب می تواند به بدن کمک کند تا سدیم اضافی را دفع و از بیوست جلوگیری کند.
- **نوشیدنی های گازدار ننوشید.** نوشابه ها و نوشیدنی های گازدار نفخ را تشدید می کنند بنابراین برای پیشگیری از نفخ باید از مصرف این نوشیدنی ها خودداری کنید.
- **پروبیوتیک مصرف کنید.** ماست یا بقیه مواد لبنی که منابع پروبیوتیک هستند به بهبود هضم کمک می کنند. پروبیوتیک ها همچنین ممکن است سبب تسکین سوزش سردل بعد از یک وعده غذایی سنگین شوند.
- **آرام باشید.** خودتان را سرزنش نکنید. استرس می تواند روی هضم تأثیر منفی بگذارد و احساس گناه و خود خوری داشتن سبب سوء هاضمه بیشتر می شود.
- **چرت نزنید.** پس از وعده های غذایی دراز نکشید و نخواستید زیرا هر دو می توانند سبب رفلاکس و کندی هضم شوند. سعی کنید همیشه صاف بنشینید.

● مضرات پر خوری چیست؟

اگر تمایل به پر خوری دارید از اثرات منفی آن بر بدن خود هم آگاه باشید.

- پیامدهای کوتاه مدت پر خوری
- پر خوری سبب اضافه وزن می شود و به دیگر اندام ها فشار وارد می کند که درد یا نفخ شکم را به دنبال دارد.
- با پر خوری معده اسیدهای بیشتری ترشح می کند که ممکن است به سمت مری حرکت کند و منجر به سوزش سردل شود.
- گاز اضافی در روده تولید می شود و زندگی روزمره را دشوار می کند.
- پر خوری بدن را وادار به سوخت و ساز بیشتر و احساس تعریق، گرما و سرگیجه را هم بیشتر می کند.

- پیامدهای بلندمدت پر خوری
- چاقی
- سوء هاضمه مزمن
- کیفیت خواب ضعیف
- متابولیسم کند شده
- التهاب و حتی سرطان (به دلیل رفلاکس مزمن اسید)
- فشار خون بالا و افزایش بیماری های قلبی

- چگونه می توان از پر خوری جلوگیری کرد؟
- وعده های غذایی خود را برنامه ریزی کنید.
- غذاهایی را در رژیم غذایی خود بگنجانید که برای مدت طولانی تری شما را سیر نگه دارند.
- مصرف سبزیجات، میوه ها و گوشت بدون چربی را بیشتر کنید.
- آهسته غذا بخورید. زیرا حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد تا مغز شما تشخیص دهد که سیر شده اید.
- لقمه های کوچک بگیری و غذای خود را کاملاً بجوید.
- در زمان غذا خوردن از تماشای تلویزیون یا کارهایی که حواستان را پرت می کند، خودداری کنید.
- عادات غذایی خود را چه خوب و چه بد در یک دفترچه یادداشت و روی شیوه اصلاح آن تمرکز کنید.
- ورزش کنید و از نظردینی فعال بمانید.
- هیدراته بمانید. زیرا نوشیدن آب می تواند گرسنگی را کنترل کند.
- استرس را مدیریت کنید.
- به متخصص تغذیه مراجعه کنید. ممکن است به اختلال پر خوری مبتلا شده باشید که می تواند عوارض زیادی بر سلامت شما داشته باشد.

با این گیاه سردرد نمی شوید



گیاه زنبق صلح «اسپاتی فیلوم مائونا-لوا» در از بین بردن آلایندة ها و مواد شیمیایی هوا مؤثر و برای کاهش سردرد ناشی از آلایندة ها مفید است. محققان چند گیاه معمولی داخلی و توانایی آن ها در تصفیه هوا را بررسی کرده اند از جمله اینکه چقدر می توانند آلایندة های کلیدی مرتبط با مشکلات سلامتی را حذف کنند. در این بین گیاه زنبق صلح قادر است آلایندة های هوا مانند بنزن، فرمالدئید، تری کلرواتیلن، زایلن و آمونیاک که اثر منفی بر سلامتی دارند و سبب سردرد، سرگیجه، سوزش چشم و موارد مشابه می شوند را تصفیه کند. اگر از سردردهای منظم رنج می برید، داشتن گیاه های آپارتمانی مانند زنبق صلح در خانه می تواند به تسکین نشانه های درد کمک کند. گل داودی نیز یکی دیگر از گیاهان برتر برای تمیز کردن هوای خانه است. این گیاهان کمک می کنند تا هوای خانه بهتر و سالم تر شود. بنزن می تواند سبب تحریک چشم، خواب آلودگی، سرگیجه، افزایش ضربان قلب، سردرد و گیجی و زایلن می تواند سبب تحریک دهان و گلو، سرگیجه، سردرد، گیجی، مشکلات قلبی، آسیب کبد و کلیه شود. آمونیاک نیز می تواند باعث تحریک چشم، سرفه و گلودرد شود.

نترکیم و نترکانیم!

درباره پیشگیری از آسیب های آتش بازی که از حوادث ناگوار جلوگیری می کند

اولین قدم، از ایمنی تا همراهی

درست است که این روزها به لطف فضای مجازی اطلاع رسانی به صورت گسترده انجام می شود و رسانه ها عواقب ناگوار آتش بازی ها را در قالب نوشتاری، صوتی یا تصویری در اختیار مخاطبان قرار می دهند، اما اولین جایگاهی که می تواند در کاهش خطرات احتمالی نقش به سزایی داشته باشد، خانواده است. به عنوان نمونه:

- از نگهداری مواد محترقه و منفجره در محیط خانه خودداری کنیم.
- مواد خطرناک را دور از دسترس کودکان قرار دهیم.
- مواد منفجره را از مکان های معتبر خریداری کنیم.
- اجازه استفاده از مواد محترقه دست ساز را به فرزندانشان ندهیم.
- حواسمان به پرداخت های اینترنتی باشد. سال های گذشته درگاه های جعلی حساب خیلی ها را خالی کرده بودند.
- در زمان آتش بازی همراه فرزندانشان باشیم و تذکرهای لازم را به آن ها بدهیم. به عنوان نمونه موادی مانند ترقه، فشلفشه و... را در جیب خود نگه نداریم.
- رفتارهای هیجانی کودکان و نوجوانان را کنترل کنیم.

دومین قدم، حافظ جانمان باشیم

اگر قرار است از همین امروز نسخه آتش بازی مهیج در روز چهارشنبه سوری را اعضای خانواده، دوستان، اقوام و آشنایان پیچید بهتر است به چند نکته توجه کافی داشته باشید.

- از نگهداری مواد محترقه در ظروف شیشه ای و فلزی خودداری کنیم.
- آتش های بزرگ و کنترل نشده ایجاد نکنیم.
- از لاستیک، هیزم و کارتن برای بزرگ شدن آتش استفاده نکنیم.
- حتی به شوخی مواد منفجره و محترقه را به طرف دیگر پرتاب نکنیم.
- ظروف تحت فشار مثل اسپری یا کپسول ها را داخل آتش نیندازیم.
- از مواد اشتعال زامثل نفت، بنزین و الکل برای آتش گیری استفاده نکنیم.
- از طبقات بالانا رنجک، فشلفشه یا ترقه را به داخل خیابان پرتاب نکنیم.
- کپسول خاموش کننده پودری و همچنین جعبه کمک های اولیه را همراه داشته باشیم.
- بالباس های گشاد، بلند و جنس پشمی از روی آتش نپیریم.



قدم چهارم، حواسمان به امداد رسانی باشد

از رفتارهای پرخطر فاکتور بگیریم و حواسمان به کوچک ترین افرادی که در جمع با ما همراه هستند، باشد. ممکن است ناخواسته لباس فردی آتش بگیرد یا مواد محترقه یا فردی برخورد کند. در این شرایط خون سردی خود را حفظ کنیم و موارد زیر را به کار ببندیم:

- در صورت بروز هرگونه آتش سوزی غیر قابل کنترل با شماره آتش نشانی (۱۲۵) تماس بگیریم.
- رفتارهای خطرناک و نابه هنجار را به پلیس (۱۱۰) اطلاع دهیم.
- اگر فردی دچار سوختگی یا مشکل چشمی شد به اورژانس (۱۱۵) اطلاع دهیم.
- تا آمدن نیروهای امدادی بیکار ننشینیم.**
- به کمک پتو، آتش لباس آتش گرفته را خاموش کنیم.
- از کپسول خاموش کننده برای خاموش کردن فرد آتش گرفته استفاده نکنیم.
- محل سوختگی را تا آمدن نیروهای امدادی با آب سرد و تمیز به مدت ۱۰ دقیقه شست و بشویم.
- از قرار دادن مواد غیر بهداشتی مثل یخ، روغن و خمیر دندان در محل سوختگی خودداری کنیم.
- لباس مصدوم که عضو سوخته را پوشانده به آرامی در بیاوریم.
- کمربند، زیورآلات و وسایل تنگ و فشار دهنده را باز کنیم.
- از قرار دادن دستمال، پنبه یا گاز روی چشم آسیب دیده پرهیز کنیم.
- فرد آتش گرفته را روی زمین بغلتانیم و از دواندن او خودداری کنیم.
- در صورت سوختگی چشم ها با مواد شیمیایی، چشم ها را از طرف داخل به خارج با آب تمیز و روان بشویم.
- اگر آمدن نیروهای امدادی زمان زیادی می برد، فرد آسیب دیده را خودمان به مراکز درمانی انتقال دهیم.

قدم سوم، هر جایی آتش به پا نکنیم

معقوله ترین حالت ممکن برای برپایی آتش در محل هایی است که شهرداری ها از قبل تعیین کرده اند. در چنین مکان هایی سرایت آتش امکان پذیر نیست، اما حواسمان باشد روشن کردن آتش در محل های زیر برابر است با بروز یک حادثه ناگوار.

- معابر باریک.
- مجاورت پست برق.
- نزدیک ایستگاه های تقلیل فشار گاز.
- نزدیک درختان.

چهارشنبه سوری سال گذشته به روایت آمار

بیش از ۱۷۰۰ کیلوگرم پیش ساز مواد منفجره برای ساخت ۴۰ هزار نارنجک دستی در چند عملیات اطلاعاتی و ضربتی پلیس کشف و ضبط شده است

۱۷۰۰
کیلوگرم



بیش از ۲۸۰ هزار عدد انواع مواد محترقه در مناطق گوناگون شهر کشف و ضبط شده است

۲۸۰،۰۰۰
عدد



بیشتر متهمان دستگیر شده در رنج سنی ۱۸ تا ۳۷ سال بوده اند

۱۸ تا ۳۷
سال



با دستور و هماهنگی قضایی ۷۴ متهم مرتبط با فروش و نگهداری مواد محترقه شناسایی و دستگیر شدند

۷۴
متهم



طبق آمار اورژانس مشهد سال گذشته هیچ تلفات جانی در چهارشنبه سوری نداشته ایم و تنها ۱۲۴ نفر مصدوم شده اند